Zanahorias Glaseadas

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

2 cucharadas margarina

1 1/2 zanahoria

1 taza agua

1/4 cucharadita pimienta

2 cucharaditas azúcar

Preparación

1. Pele las zanahorias. Córtelas a lo largo, y luego en trozos de 1 pulgada.
2. Derrita la margarina en una sartén a fuego lento.
3. Agregue las zanahorias. Mezcle para cubrir las con la margarina.
4. Agregue el agua, sal y pimienta.
5. Cubra y cocine a fuego lento durante 15 minutos o hasta ablandar las zanahorias.
6. Drene el agua.
7. Agregue el azúcar.
8. Cubra la sartén.
9. Agite la sartén de un lado a otro sobre el hornillo durante 1 minuto.
10. Cocine 1 minuto más, hasta que las zanahorias estén

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	90
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	210 mg
Total de Carbohidrato	12 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

glaseadas, pero no cafés.

Notas

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes